



We Serve

Governatore - Cesare Senzolari
Lions Club Lodi Host
cell:329 8191111 - mail: cesaresenzolari@gmail.com

Segretario - Giorgio Bianchi
Lions Club Piacenza Il Farnese
cell:339 3146761 - mail: bianchi.email@gmail.com

Tesoriere - Emilio Piccinini
Lions Club Stradella-Broni Host
cell:335 7970916 . mail:emilio.piccinini58@gmail.com

Cerimoniere - Mirella Marussich
Lions Club Cremona Duomo
cell:338 3267676 -mail:mirtho@libero.it

NOTIZIARIO

N. 8 - 11 dicembre 2020

DONA CIO' CHE PUOI

Lodi, 11 dicembre 2020

Al Gabinetto Distrettuale ai Presidenti di Zona
ai Presidenti e Segretari di club

alla Presidente Distretto Leo 108 Ib3

ai Presidenti Leo Club

e per conoscenza a tutti Soci

Ci stiamo avvicinando a Natale che per noi Lions non sarà il solito. Le restrizioni vigenti ci impediscono da tempo di svolgere la nostra abituale attività in presenza e tra la gente e di conseguenza dovremo rinunciare alla tradizionale festa degli auguri.

Molti di noi probabilmente avranno già pensato di utilizzare il costo di questa bella festa per qualche iniziativa. Sabato scorso nel Consiglio dei Governatori la GST multistrettuale ha evidenziato l'opportunità di trasformarla in una azione di servizio.

In questi giorni i nostri **LEO** ci hanno trasmesso la loro bella in iniziativa "**DONACIO'CHEPUOI**" (di cui allego la presentazione) una raccolta fondi tramite la piattaforma GoFundMe per **l'aiuto delle persone più bisognose attraverso l'acquisto di generi alimentari da distribuire sull'intero distretto**, service all'interno dell'area fame che anche noi stiamo sicuramente considerando, con il comitato fame che da tempo si sta attivando con i clubs, proprio in collaborazione con il Leo che è al suo interno.

Da questo nasce la mia proposta che spero possa essere condivisa da molti club:

devolviamo l'importo della cena degli auguri sul conto che i Leo hanno attivato e quindi destiniamoli tutti insieme su questa iniziativa. Sarebbe bello e penso che lo condividiate, che un **service LEO/LIONS** si possa attivare e sviluppare su tutto il distretto e con il contributo di tutti (è un sogno) possa **raggiungere un risultato eccezionale.**

Io ci credo, parlatene nei vostri club...è sicuramente una grande occasione per tutti.

Ciao

Cesare

Link alla piattaforma GoFundMe: <https://www.gofundme.com/f/donaciochepuoi>

Link alla comunicazione della Presidente Distretto Leo
Elena Nazzari



DONACIO'CHEPUOI

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

16 dicembre – Ore 21:00 - Piattaforma Zoom

Incontro in VDC con tutti i SOCI del Distretto : **“IL WEB AL SERVIZIO DEI SOCI - DAI MEETING VIRTUALI AI SOCIAL PER FARE NETWORK”**

Argomento trattato : Come organizzare una riunione in VDC, come collegarsi, regole e comportamenti durante i meeting ONLINE.

Presentazione del nuovo servizio di Assistenza Tecnica del nostro Distretto (un ora ogni lunedì dove il DIT Roberto Rocchetti sarà sempre a disposizione ON-LINE per qualsiasi aiuto verso lo sviluppo di una maggior connettività tra LIONS).

(Serata tenuta dal DIT e CS)

Entra nella riunione in Zoom

<https://zoom.us/j/94922560647?pwd=cnpqQ2dPbDVHQ1VkZVMrbFpXZGRsdz09>

ID riunione: 949 2256 0647

Passcode: 550791

13 gennaio – Ore 21:00 - Piattaforma Zoom

Incontro in VDC con tutti i SOCI del Distretto : **“STORIA e GEOGRAFIA dei LIONS”**.

Nelle note della convocazione sarà riportato l'invito espresso ai nuovi soci (con età Lionistica 0-3 anni) oltre che per tutti i soci del Distretto.

Argomento trattato : Il titolo è già auto esplicativo da solo.

(Serata tenuta da GLT e GMT)

Entra nella riunione in Zoom

[https://zoom.us/j/98881494155?](https://zoom.us/j/98881494155?pwd=NFV3S0U4WHVsbDN1YmRiQWFSL3VTdz09)

[pwd=NFV3S0U4WHVsbDN1YmRiQWFSL3VTdz09](https://zoom.us/j/98881494155?pwd=NFV3S0U4WHVsbDN1YmRiQWFSL3VTdz09)

ID riunione: 988 8149 4155

Passcode: 574507

20 gennaio – Ore 21:00 - Piattaforma Zoom

Incontro in VDC con tutti i SOCI del Distretto : **“AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA – BOTTA E RISPOSTA CON GLT,GMT,GST,LCIF e DIT distrettuali”**

Argomento trattato : Serata libera

(Serata tenuta da GST, GLT, GMT, LCIF e DIT)

Entra nella riunione in Zoom

<https://zoom.us/j/92005369807?pwd=YVd2dzNBQ053U1RFdUdRaGh4emFNQT09>

ID riunione: 920 0536 9807

Passcode: 058128

GASLIGHTING

A seguito dell'incontro in video conferenza del 25 novembre u.s., sul tema "GASLIGHTING - l'abuso emotivo anche al tempo del Covid", organizzato dalle New Voices dei Distretti IA3, IB3 e LA, segnaliamo che la registrazione è disponibile sul canale YouTube del Distretto 108 IB3 al link:

[Distretto 108 Ib3 - Gaslighting](#)



LIONS Clubs International
Distretti 108 Ia3 - Ib3 - LA

**Gaslighting* =
manipolazione mentale.**

*La più subdola forma di
violenza psicologica.*

Gaslighting: come riconoscerlo e difendersi.

Il "gaslighting" è una forma di abuso psicologico in cui una persona -o un gruppo- ti convincono che sei un incapace, che sei pieno di difetti, che non ci sei con la testa... in modo da farti perdere l'autostima e così, riuscire a controllarti. Il manipolatore può essere il partner, un genitore, un parente, un superiore al lavoro, un leader sociale o anche religioso.

* Il termine *Gaslighting* deriva da un'opera teatrale del 1938 "Gas light" (*Luci a gas*, inizialmente nota negli Stati Uniti come *Angel Street*), e dal film "Gaslight" (*"Angoscia"* nella versione italiana), del 1944 diretto da George Cukor e interpretato da Charles Boyer, Joseph Cotten, Ingrid Bergman e Angela Lansbury. Fu presentato in concorso al Festival di Cannes 1946 e vinse un Golden Globe. La trama tratta di un marito che cerca di portare la moglie alla pazzia manipolando piccoli elementi dell'ambiente e insistendo che la moglie 'si sbaglia' o 'ricorda male' quando nota i cambiamenti. Il titolo origina dall'inspiegabile e inquietante affievolimento delle luci a gas, cosa che la moglie puntualmente ha notato, ma che suo marito insiste essere solo il frutto dell'immaginazione di lei.

New Voices



Gaslighting = manipolazione mentale

La più subdola forma di violenza psicologica



➤ **Lions e Leo insieme per far luce su un fenomeno estremamente diffuso, e spesso sottovalutato, che prevale nelle relazioni in cui esiste una forte componente di coinvolgimento emozionale e sentimentale: rapporti uomo-donna, genitori-figli, tra amiche e amici più intimi, tra superiore e sottoposto, docenti e discenti.**

Questo volantino vuole offrire **10+10 consigli** non solo alle vittime ma anche a coloro che potrebbero avere un parente o un amico vittima di gaslighting, un fenomeno purtroppo in aumento a causa delle restrizioni dovute al Covid-19.

Come riconoscere i segnali del gaslighting

1. Metti costantemente in discussione le tue idee e azioni.
2. Ti domandi più volte al giorno se sei troppo sensibile.
3. Ti scusi sempre con i genitori, il partner e il tuo capo.
4. Ti chiedi perché non sei felice se, apparentemente, ci sono tante cose buone nella tua vita.
5. Porgi sempre le tue scuse alla famiglia e agli amici per il comportamento del tuo partner, giustificandolo.
6. Ti trovi a nascondere informazioni su quel che vivi.
7. Inizi a mentire con amici e parenti per impedire loro di far qualcosa per cambiare la tua realtà.
8. Hai difficoltà a prendere decisioni, anche semplici.
9. Pensi di non saper e poter fare nulla di giusto.
- 10 Ti chiedi se non sei proprio tu quella che si sta comportando male con famigliari, partner e amici.

**YOU
POL**

In caso di necessità ricordati che puoi contattare il numero **1522** o scaricare l'app **YouPol**



New Voices

CONSIGLIERA DI PARITÀ REGIONE LIGURIA

Come affrontare gli effetti del gaslighting

1. **Prendi le distanze dalla situazione.** Il gaslighting è una forma di abuso mentale emotivo. È un modo per esercitare il potere su di te e controllarti. Se non hai ancora concluso la relazione, dovresti prendere seriamente in considerazione questa possibilità, in modo da recuperare dagli abusi.
2. **Riduci lo stress.** Dato che il gaslighting è una forma di abuso, può essere molto stressante. Potresti sentirti sempre nervoso, teso o stanco. Puoi recuperare se ti impegni a ridurre lo stress complessivo nella tua vita.
3. **Affronta le tue ansie.** Le vittime di gaslighting possono sentirsi ansiose e nervose. Potresti aver la sensazione di dover essere sempre vigile, perché non sai quando l'altra persona ti accuserà di qualcosa che non hai fatto. Per recuperare da questo abuso, dovresti trovare dei metodi per calmarti e gestire l'ansia che provi.
4. **Cura la depressione.** Non è raro che le vittime di gaslighting soffrano di depressione. Tuttavia, non devi lasciare che questa malattia abbia la meglio. Puoi recuperare dall'abuso se ti assicuri di risolvere tutti i sintomi depressivi manifesti.
5. **Resta al sicuro.** Può essere difficile chiudere una relazione in cui sei vittima di abusi e l'altra persona potrebbe impedirti di farlo. Crea un piano di sicurezza, in modo da non rischiare la tua incolumità dopo che te ne sarai andato.
6. **Ascolta te stesso.** Probabilmente si tratta della cosa più difficile da fare per recuperare dal gaslighting, ma è anche una delle più importanti. Quando sei vittima di questo tipo di abuso, inizi a ignorare la tua voce interiore e il tuo istinto.
7. **Controlla la validità dei fatti.** Con il tempo, il gaslighting ti porta a dubitare di te e degli altri. Quando sei vittima di questo tipo di abuso raggiungi un punto in cui ti fidi solo di quello che sostiene il tuo partner e puoi arrivare a ignorare i consigli delle altre persone. Per recuperare, puoi riacquistare la fiducia negli altri verificando se quello che ti dicono è vero.
8. **Dedica tempo alle attività che ti piacciono.** Se sei stato vittima di gaslighting, probabilmente nell'ultimo periodo non hai avuto la possibilità di fare cose che ti rendono felice. Spesso, in situazioni simili, ti è concesso fare solo quello che vuole l'altra persona. Potresti persino esserti dimenticato cosa ti piace fare. Per recuperare, impegnati a svolgere le attività che ti appassionano.
9. **Promuovi la tua salute fisica.** Il gaslighting può portarti a trascurare la tua salute e il tuo benessere, perché vieni portato a credere che non siano importanti. Ti accorgerai che è più facile recuperare da questo abuso se ti senti bene, hai molte energie e riesci a concentrarti. Trova il tempo di svolgere attività che ti permettono di restare in salute.
- 10 **Fai affidamento su parenti e amici.** Se hai subito gaslighting, probabilmente l'aggressore ha cercato di isolarti dalle altre persone della tua vita che tengono a te. Avrà cercato di convincerti che è l'unica persona che sa quello che è meglio per te. Per recuperare, ricostruisci i rapporti con la tua famiglia, con gli amici e con le altre persone importanti nella tua vita e fai affidamento su di loro come parte della tua rete di supporto.

Leo4Women

Note

di

Speranza

**pianista e concertatore
Gian Marco Moncalieri**

**in diretta streaming dal Policlinico San Matteo - Pavia
domenica 13 dicembre 2020 - ore 15.00**

**in
collaborazione
con**



**per info
www.coralevittadini.it**



Le "Note di Speranza" per Degenti e Personale Sanitario sono trasmesse in diretta su Facebook, Youtube e sul sito della Corale Vittadini.

PROMOSSO DA



Lions Club International
DISTRETTO 108 Ib3
L.C. Pavia "Le Torri"



NELL'AMBITO DI

Festival
dicembre | **20** dei
Diritti

IN COLLABORAZIONE CON



"CURIAMOCI CON LE STORIE"

dal 3 al 13 dicembre 2020

Biblians - Biblioteca per il bambino e l'adulto ospedalizzato (Policlinico San Matteo-Pavia)
promuove il progetto "Libro Parlato Lions di Verbania",

OFFRENDO GRATUITAMENTE AUDIO - LIBRI

a tutte le persone con fragilità certificate, adulti e bambini, che ne fanno richiesta.

L'iniziativa fa parte del progetto: Il virus più difficile da debellare è l'ignoranza, sconfiggiamolo con la lettura.

SEGUI LE ISTRUZIONI:

CATALOGO

CONSULTA IL CATALOGO ONLINE SUL SITO:

www.libroparlatolions.it

Cliccando su: "Audioteca"

Poi: "Ricerca libri nel catalogo"

STEP
01



STEP
02



COMUNICA LA TUA SCELTA



MANDA UNA MAIL A:
biblians@smatteo.pv.it



O CHIAMA IL NUMERO 0382 502013
(orario 9.00 / 13.00 dal lunedì al venerdì)

RICEVI GLI AUDIO LIBRI

RICEVERAI VIA MAIL I FILE
CON GLI AUDIO - LIBRI CHE HAI SCELTO

STEP
03



STEP
04



BUON ASCOLTO!

WWW.FESTIVALDEIDIRITTI.ORG